ملف خاص

الصيام وأثره في الاقتصاد المعيشي وزيادة الإنتاج

بقلم: د. أحمد عبد الحميد عبد الحق . مصر



فضائل الصيام ومنافعه أكثر من أن تحصى "ولو لم يكن فيه إلا التشبه بالملائكة والارتقاء من حضيض حظوظ النفس البهيمية إلى ذروة التشبه بالروحانيات المجردة لكفى به فضلا ومنقبة" (تفسير النيسابوري 1/ 499).

ولذلك كان من العبادات الملازمة للبشرية على مر تاريخها، لم يتغير أو يتدبل بتغير أحوالها. قال الله عز وجل: "يا أيها الذين آمنوا كُتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون" (البقرة 183).

ولا عجب أن يكون للصيام فضل عظيم. فهو كما قال الشيخ محمد عبده: "حرمان يعظم بِهِ أَمر الله فى

• وجبات النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه والصالحين من بعدهم عند الإفطار لا تختلف عن باقي الوجبات الأخرى، فلا يزاد عليها غير البدء بتناول التمر

النَّفس، وتعرف بِـه مقادير النعم عنـد فقدها ومكانة الإحسـان الإلهي في التفضل بها" (رسالة التوحيد ص: 90).

كما أنه سـر بين العبد وربه؛ ولذا كان من العبادات التي اؤتمن عليها الناس، فإن الإنسان يمكنه ألا ينوي الصوم وأن يأكل سرا ويشرب دون أن يعلم بأمره أحد غير الله سبحانه وتعالى، بخلاف الصلاة والزكاة والحج.

إنـه وباختصار يعيد بناء وتكوين الإنسـان من جديد في سـمته وأخلاقه ومعاملاته وسائر شؤون حياته، وهذا ما أشـار إليه جابر بن عبد الله رضي الله عنه في قوله: "إذا صمت فليصم سـمعك وبصرك ولسـانك عن الكذب والمآثـم ودع أذى الخـادم وليكن عليك وقار وسـكينة يوم صيامك ولا تجعل يوم فطرك ويوم صيامك سواء" (شعب الإيمان 5/ 247).

هذا ومن بين أهداف الصيام وفوائـده ومنافعه المتعددة لدى المسـلم تحقيق الاقتصاد في المعيشة وزيادة الإنتاج، فالصيام يدرب ويعود الإنسان على الاقتصاد في المعيشة والنفقة، فالمسـلم يقضي شـهرا كامـلا (في الفرض فقـط) لا يتناول غيـر وجبتين في اليـوم، وجبة الإفطار ووجبة السـحور، وبذلك يوفر ثلث طعامه على الأقل لمن يتناول ثلاث وجبـات يوميا، فتقل نفقتـه على الطعام بنسـبة الثلث، فـإذا كانت نفقة الأسـرة على الطعام شـهريا 6 آلاف ريال، فإنها تصير مـع الصيام أربعة آلاف فقـط. ولعل هذا تفسـير لقول النبي صلـى الله عليه وسـلم "شـهر يزداد فيه رزق المؤمن" فإذا ما أخرج القادر زكاة فطره زاد مقابل ذلـك رزق الفقير الذي يأخذ صدقة الفطر، كما يزاد رزق الفقير من خلال طعام الإفطار الذي يقـدم له يوميا من أهل الخير، وقد رأينا رسـول الله صلى الله عليه وسـلم يقرن زيادة رزق المؤمن بالمواسـاة أولا ثم بإفطار الصائم صائمًا آخر.

والصائـم إذا اعتدل في إفطاره ومـع توالي أيام الصيام تضيـق معدته، وبالتالـي يكفيه المعتـدل من الطعام بعد شـهر الصيام حتى يشبع ويشـعر بامتلائها، وأما إن تعود الشـره في تناول الطعام والشـراب بعد فطره فتعاود معدته اتساعها، فلا يفيده الصيام في الاقتصاد المعيشي شيئا.

وقد كانت وجبات النبي صلى الله عليه وسـلم وأصحابه والصالحين من بعدهم عنـد الإفطار لا تختلف عن باقي الوجبـات الأخرى، فلا يزاد عليها غيـر البدء بتناول التمر، فعن أنس بن مالك أن رسـول الله صلى الله عليه وسلم كان يفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فعلى تمرات، فإن لم تكن حسا حسوات من ماء (سنن أبي داود 2/ 306).

ولم يرِد عنه صلى الله عليه وسلم الزيادة في الأكل عند إفطاره عما هو معتاد في حياتـه، ولم يرد عنه أن خالف نهجه المتبع "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه" رواه ابن ماجه في سننه (2/ 1111) تحت باب "الاقتصاد في الأكل وكراهية الشبع".

وتجشأ رجل في حضرته صلى الله عليه وسلم (أي أحدث الصوت الذي ينتج عن كثرة الشبع) فقال: "كُفَّ جُشاءك عنا، فإن أطولكم جوعا يوم القيامة أكثركم شـبعا في دار الدنيا".

وأرشـد الناس إلى عـدم المبالغة في إكثـار الطعام في حضرة الضيوف (وتكثر العزومات في رمضان) لأن "طعام الواحـد يكفي الاثنـين، وطعام الاثنين يكفـي الأربعة، وطعام الأربعة يكفـي الثمانية" (صحيح ابن حبان 12/ 42).

وكان صحابته صلى الله عليه وسلم قدوة في هذا الأمر، فكانـوا في بداية تشـريع الصوم وأمـور المعاش ضيقة بالمدينة المنورة يشـرك الغني الفقير فـي إفطاره، فهذا واثلة بن الأسقع رضي الله عنه يقول: حضر رمضان ونحن

في أهل الصفة فصمنا، فكنا إذا أفطرنا أتى كل رجل منا رجلا من أهل الصفة فأخذه فانطلق به فعشاه (المقريزي: إمتاع الأسماع 5/ 196).

وقصة جابر بن عبد الله الشهيرة يوم الخندق منهاج ومرشد لمن يريدون أن يجمعوا بين فضيلة الكرم والعزومات في رمضان وبين الاقتصاد المعيشي، فقد ذكر رضي الله عنه أن زوجته قد صنعت طعاما يكفي لبضعة أفراد فقط، وأوصته أن يبلغ رسول الله بذلك، فأحضر رسول الله في زمرة ضيافته العشرات ممن كانوا يعملون في الخندق، فأكلوا جميعا حتى شبعوا من ذلكم الطعام الذي كان من منظور الزوجة لا يكفي غير بضعة رجال.

ومن قصة جابر وزوجته رضي الله عنها ودعوتهما رسول الله وصحبه نصل لحاجة استحباب الدعوات للطعام في المناسبات، ونثني على ما نراه من جود وتواصل أسري واجتماعي في شهر رمضان، وما تحرص عليه كثير من الأسر العربية من تبادل الزيارات خلال هذا الشهر الكريم، لأنه مظهر طيب من مظاهر الترابط الاجتماعي الذي ينميه فينا شهر رمضان المبارك، ونشجع على كل ما يقوي الصلة بين المسلمين في هذا الشهر، سواءً أكانوا

• الصيام يولد لدى الإنسان قوة الإرادة ويعينه على كبح جماحه في إشباع متطلباته غير الضرورية أو الأساسية

أقارب أم أصدقاء أم زملاء عمل أم جيران، كما نثني على ما نراه من حرص الأغنياء الصالحين على إقامة موائد الإفطار، فهذا من أفضل ما يميز الأمة الإسلامية وميراثها عن النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان أجود من الريح المرسلة في رمضان، شريطة البعد عن مظاهر الإسراف في الطعام والشراب، فإكرام الضيف والجود في رمضان مطلوب، لكن إهدار نعم الله معصية وإثم، فبعض الأسر تتفاخر وتتباهى بإعداد أطعمة كثيرة ومتنوعة وتذهب معظمها إلى صناديق القمامة، وهذا أمر يرفضه الإسلام. وإكرام الضيف ليس بكثرة الطعام



والشـــراب الذي يقدم له، ولكن الإكرام الحقيقي بالحفاوة به، وإحاطته بكل مشاعر المودة والمحبة وإشعاره بأن الجميع يرحب به ويرغب في تكرار زيارته. (من حوار للدكتور محمد غنايم مع مجلة الاقتصاد الإسلامي).

وقد نهى صلى الله عليه وســـلم عن إلقاء الفائض من الطعـــام مهما قلت قيمته، وما أكثر ما يحدث ذلك من المسلمين الآن في موســـم الصيام، فقد روى ابن ماجة في سننه عن عائشـــة رضي الله عنها أنها قالت: دخل النبي صلى الله عليه وســلم البيت فرأى كسرة ملقاة فأخذها فمســـحها ثم أكلها وقال: "يا عائشـــة أكرمي كريما، فإنها ما نفرت عن قوم قط فعادت إليهم" (ســـنن ابن ماجه 2/1112) (حديث ضعيف).

وهذه اللقمة التي رآها النبي صلى الله عليه وســـلم لو رآها الصائم في وقت جوعه لأحس بقيمتها، ولتحرك فيه ما تحرك في نفس النبي صلى الله عليه وسلم مهما كان ثراؤه وغناه؛ لأن الإنسان لا يقدر النعمة حق قدرها إلا عند فقدانه لها أو عند احتياجه إليها.

ومـــن يتأمل في حيـــاة الصالحين من الســـابقين يجد أن الاعتدال في الطعام والاقتصـــاد في رمضان وغيره كان دأبهم، فقد قال أبو حامد الغزالي: "قال بعض الســـلف الصالحين إن الأكل من الدين، وعليه نبه رب العالمين بقوله وهو أصدق القائلـــين "كلوا من الطيبات واعملوا صالحا"، فمن يقدم على الأكل ليســـتعين به على العلم والعمل، ويقوى به على التقوى فلا ينبغي أن يترك نفســـه مهملا سدى يسترسل في الأكل استرسال البهائم في المرعى، فإن ما هو ذريعة إلى الدين ووسيلة إليه ينبغي أن تظهر أنـــوار الدين عليه، وإنما أنوار الدين آدابه وســـننه التي يزم (يقيد) العبد بزمامها، ويلجم المتقي بلجامها، حتى يتزن بميزان الشـــرع شـــهوة الطعام في إقدامها وإحجامها، فيصير بسببها مدفعة للوزر ومجلبة للأجر" (إحياء علوم الدين: 2/2).

هـــذا ومن أثر الصيام فـــي الاقتصاد المعيشـــي أيضا أن الصائم يوفر ثمن المشـــروبات المتنوعة التي كان يتناولها خلال نهـــاره أثناء عمله أو راحته دون حاجة إليها، وأكثرها مبالغ فيـــه ويلجأ إليهـــا كثير من الناس لدفـــع الملل أو الســـأم أو التســـلية كحال من يجلســـون على المقاهي والنوادي، وقد يصل الأمر ببعضهم أنه يحتسي حسوات من الكأس ثم يدعها كما هـــي ليهدر بقية ما فيها، ولا بأس بالترويح عن النفس وذهاب الشـــباب والرجال لتلك النـــوادي والمقاهي والمتنزهات، وتناول المشـــروبات المباحة، ولكن باعتـــدال، فالبعض يعود لبيته منها وقد تناول من كؤوس القهوة والشاي من سبع إلى عشر، وهذا الإسراف في الشراب مضر بالصحة أي ضرر، حيث يجلب الإسراف في القهوة والشـــاي مرض التهاب المعـــدة وارتجاع المريء الذي يعاني منه أكثر الناس الآن.

كما يســـبب الإســـراف في المشـــروبات التي تحتوي على الكافيين أمراض القلـــب وغيره؛ فمدمنو الكافيين يرتفع احتمال إصابتهم باضطراب ضربـــات القلب، الأمر الذي قد يستعجل الوفاة المفاجئة، والقهوة ترفع ضغط الدم، فضلًا عن الكوليسترول والهوموسيستئين؛ وهما عاملا خطر للإصابة بأمراض القلـــب. (من مقال بعنوان: أضرار الإسراف في القهوة، منشور بموقع طبيبك).

ومن أثر الصيام في الاقتصاد المعيشـــي أيضا أنه يجعل الإنســـان المدخن يمتنع عن التدخين فتـــرة النهار، وبذلك يوفر جزءا كبيـــرا من ثمن التبغ الـــذي يدخنه، وهذا يعد مبلغـــا وفيرا في البـــلاد منخفضة الدخـــل، حيث ينفق الموظـــف أو العامل فيها قرابـــة 20 % من دخله اليومي على التبغ أو أكثر، وقـــد يكون الصيام فرصة للإقلاع عن التدخين تماما؛ فتخف أعباء تكاليف المقلع بتلك النسبة 20 % ليســـتفيد بها في أمور أخرى، فإذا علمنا أن نسبة المدخنـــين أو متعاطي التبـــغ في العالم، حســـب تقرير منظمة الصحـــة العالمية الصادر عام 2020م، قد بلغت 22. 3 % من ســـكان العالم، ظهـــر لنا قدر وعظم المبلغ الذي من الممكن أن يوفر في عالمنا الإسلامي لو استفدنا من رمضان في الاقتصاد في التدخين.

كمـــا أن الصيام يولد لدى الإنســـان قـــوة الإرادة ويعينه على كبح جماحه في إشـــباع متطلباتـــه غير الضرورية أو الأساســـية، فالصائم في فترة صيامه يحرم حتى من قطرة المياه الواحـــدة فيصبر، وبالتالي يكون بعد الصيام أملك لنفسه وأقدر على التحكم في اقتصاد معيشته.

كما أن الصيام يعد علاجا طبيعيا دون تكلفة لكثير من الأمراض (وليس كلها فبعضها يزداد بالصوم) مما يساهم في الاقتصاد المعيشـــي، وذلك بتوفيـــر الأموال الباهظة التي تنفق في أثمـــان الأدوية، ولذلك أقامت بعض الدول

الأوروبيــة كألمانيا وغيرها مستشــفيات خاصة لا تعالِج إلا بالصوم علــى الطريقة الإســلامية، وقد أثبتت هذه الوســيلة فعاليتها، مّما يســهم في تخفيض النفقات والأموال المنفقة علــى العلاجات والتداوي والتشــافي، وبالتالي تقليص الأعباء المادية.

والصيــام فضلاً عن توفيره في نفقة الطعام والشــراب والدخان والأدويــة وغيرها يزيد الإنتاج على غير ما يعتقد الكثيرون، وذلــك عن طريق زيادة وقــت العمل الذي كان يهدر فــي إعداد وجبــة الغــداء وتناولهــا، أو يهدر في الانشــغال عن العمل بالمشــروبات التي تشرب، خاصة عند الموظفين، وذلك بعد أن تفشى مرض إضاعة الوقت في تناول الطعام والمشــروبات لدى الموظفين في العالم العربي، فقد تــرى الموظف يذهب إلى عمله في الصباح، وقبل أن يشرع في عمله المكلف به يذهب لتناول طعامه وشرابه في وقت هو ليس له، وإنما للمصلحة التي يعمل فيها، وقــد يذهب إليه المواطن لقضــاء مصلحته تاركا عمله وشغله، فيحبســه أمام عتبات مكتبه حتى يفرغ من أكله وشــربه، فيجمع بين إضاعة وقته ووقت المواطن الذي يقف بباب مكتبه.

ولذا كان من فائــدة الصيام المحافظة علــى هذا الوقت المهدر، فإذا ما استفاد الموظف الصائم من صومه التقوى صــار ذلك ديدنا له؛ فيكون حريصا بعد رمضان على وقته ووقت المصلحة التي يعمــل فيها، ووقت المواطنين الذين يترددون عليها.

والصيام يزيد من تركيز الإنســان ونباهته فيجعله قادرا على إتقان عمله، وأكدت دراســة أعدها باحثون بجامعة لوفان الكاثوليكية وأجريت تجاربهم على 20 من مسلمي بلجيــكا أن الصيام له تأثير إيجابي على التركيز والذاكرة القصيرة المدى، وعمليات التنســيق بين اليد والعين. (من مقــال بعنوان: ما مدى تأثير الصيــام على الإنتاجية في العمل؟: صحيفة الأنباء الكويتية).

وحتى في الأعمال التي يظن أنها شاقة، أحيانا يكون أداء الإنسان وهو صائم أفضل، فقد كان الفلاحون في القرى المصرية في العقود الســالفة قبــل أن تتبدل أحوالهم يخرجــون لأعمالهم بعد صلاة الفجر مباشــرة ويعودون قبيل الظهيرة، وقد أتمــوا كل ما يريدون من عمل قبل أن تضعف قواهم، ثم يقضون بقيــة أوقاتهم في الأعمال الخفيفــة التي لا تحتــاج إلى القوة التــي تحتاجها حراثة الأرض وفلاحتها.

ولذلك قال الشاطبي رحمه الله: إن الصيام لا يزيد الجسم إلا قــوة، وإن ظهر للنــاس أن فيه الضعــف (الاعتصام للشاطبي: 1/387).

والدليل على ذلك أن نبي الله داود عليه الســلام كان يصوم يوما ويفطر يوما، ولا يعيقه ذلك عن مهامه وأعماله، فقد قال نبينا صلى الله عليه وسلم: "إنه كان يصوم يوما ويفطر يوما ولا يفر إذا لاقــى" (صحيح ابن خزيمة 2/1012). يقول الشــاطبي معلقا على ذلك "تنبيهــا على أنه لم يضعفه الصيــام عن لقاء العــدو فيفر، ويترك الجهــاد في مواطن ضعفه" (الاعتصام للشاطبي1/387).

كما يربي الصيام في الإنسان قوة الإرادة، وصدق العزيمة، والتغلب على العادات والســلوكيات الخاطئة التي تعيق العمل، والعمل الجاد يحتاج لصبر، فالصيام كما جاء في الحديث الشريف نصف الصبر.

والصيام يســاعد العامل أو الموظف علــى إتقان عمله وعــدم التهــاون فيه بعــد أن يولد لديه صفــة المراقبة والخشية من الله عز وجل وحده، فلا يحتاج عليه رقيب من بني جنسه، ولا يفكر في التقاعس والتكاسل عن عمله إذا فقد الرقيب.

وكما يوفــر الصيام الوقــت المهدر لــدى الموظف يوفره للعالم والمتعلم، وقد ذكر أحد المشتغلين بالعلم أن عمله الكتابي والدراســي يتضاعف في الصيام بالقياس إلى غيره من الأوقات، وربما تجد بعــض طلاب العلم والعلماء يجد من الوقت في رمضان ما يختم به القرآن الكريم أربع أو خمــس مرات دون أن يؤثر ذلــك على بقية عمله المعتاد لوفرة الوقت لديه.

ولا عجب، فقديمــا قال لقمان الحكيم لابنــه: "يا بني إذا امتــلأت المعدة نامت الفكرة، وخرســت الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة".

فاللهــم أعنا جميعــا على صوم شــهرك المبارك صوما يرضيك؛ فترفع به موازين حســناتنا يــوم القيامة، ويعود علينا بالنفع في دنيانا.